

ANNEXE 8– Résumé des recommandations du Programme National Nutrition Santé (PNNS) et des Apport Nutritionnels Conseillés pour la population française (ANC)

• Contribution des macronutriments à l'équilibre nutritionnel^[5]:

- **10 à 15 % de l'apport énergétique total (ou AET) sous forme de protéines**, avec un rapport idéal des protéines animales/protéines végétales de 1,
- **30 à 35 % de l'AET sous forme de lipides**, avec un rapport idéal des graisses saturées/graisses mono-insaturées/graisses polyinsaturées de 25/60/15 (soit 8 à 10 % des apports énergétiques totaux sous forme d'acide gras saturés (AGS) au maximum),
- **50 à 60 % de l'AET sous forme de glucides**, un rapport souhaitable des glucides complexes (amidon)/glucides simples (sucres) de 2, et un apport optimal de **fibres** supérieur à 15g /jour.

En effet,

- concernant les **protéines**, l'ANC est largement couvert par l'alimentation française moyenne mais un plus juste équilibre entre origines animale et végétale doit être recherché.
- les **lipides** sont en proportion trop élevée dans l'alimentation actuelle, et en équilibre défavorable. Ils doivent tendre vers:

- 1/3 des apports en énergie ;
- une diminution des AGS, dont l'excès de consommation moyenne a été mis en rapport avec la mortalité coronarienne, et qui ne devraient pas dépasser le quart des apports de lipides ;
- un rapport acide linoléique (oméga 6)/alpha-linolénique (oméga 3) de 5, actuellement supérieur à 12 ;
- un apport minimum d'acides gras polyinsaturés à longue chaîne (AGPI-LC) de 400 mg/jour.

L'équilibre alimentaire exige aussi que le bilan énergétique soit à l'équilibre, autrement dit que les apports en énergie ne soient pas supérieurs aux dépenses.

• PNNS 1 et 2 - Guide alimentaire pour tous (voir également le tableau de l'annexe 9 sur les repères de consommation)

L'ensemble des observations et connaissances scientifiques sur les liens entre alimentation, activité physique et santé forme la base des recommandations actuelles du « Guide Alimentaire pour tous » du **PNNS 1**:

- au moins 5 fruits et légumes par jour sous toutes leurs formes (frais, surgelés ou en conserve) ;
- 3 produits laitiers par jour (en privilégiant les moins gras, les moins salés et les plus riches en calcium) ;
- 1 à 2 fois par jour pour l'aliment du groupe viande/volailles/poissons/œufs, en favorisant la consommation de poisson (au moins 2 fois par semaine) ; la taille de l'aliment protéique doit être inférieure à celle de la garniture d'accompagnement ;
- des féculents (pain, pâtes, riz, pommes de terre ...) à chaque repas, en favorisant la consommation de produits céréaliers complets et de légumes secs.

Il est également conseillé de limiter la consommation de sel, de modérer la consommation de sucre et d'aliments riches en graisses, notamment saturées, de limiter la consommation de graisses ajoutées, en favorisant toutefois les graisses végétales, et de limiter la consommation de boissons alcoolisées.

Le guide préconise aussi la pratique d'une activité physique au moins équivalente à 30 minutes de marche rapide par jour et la réduction de la sédentarité, notamment du temps passé devant un écran, surtout chez l'enfant.

Le **PNNS 2** (période 2007-2010) prévoit en outre dans ses objectifs :

1) un programme de **sensibilisation de la population française à ces recommandations**, par des messages obligatoires sur les publicités alimentaires (radio, télévision, presse, affiches, brochures de la distribution...) à partir du 1^{er} février 2007, sous cette forme :

- « pour votre santé, mangez au moins 5 fruits et légumes par jour » ;
- « pour votre santé, pratiquez une activité physique régulière » ;
- « pour votre santé, évitez de manger trop gras, trop sucré, trop salé » ;
- « pour votre santé, évitez de grignoter entre les repas ».

2) une **amélioration conjointe de la qualité nutritionnelle des produits alimentaires** par des engagements (signés) de la part des industriels de l'agroalimentaire :

- de réduction du sel, de sucre et du gras dans leurs produits ;
- d'intégration du critère nutrition dans la définition de tout nouveau produit ;
- de réduction des portions ;
- de limitation de la publicité en direction des enfants.